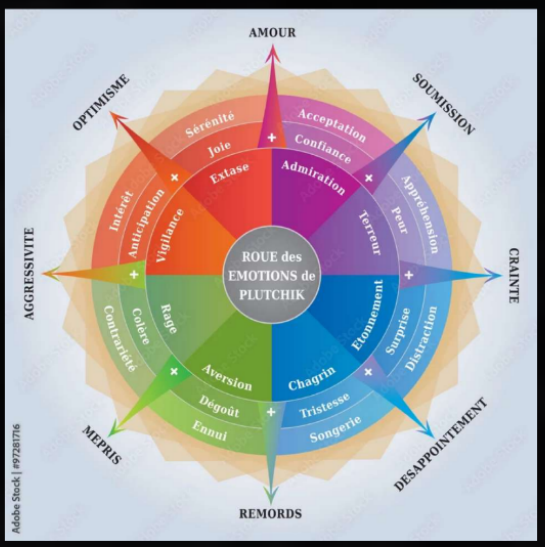
Développement Personnel & Gestion des Emotions

28/02/2021



Fais de Toi-même une Oeuvre-d'Art : Ose être Magnifique !
C'est la meilleure contribution que tu puisses faire pour Toi & pour le Monde !

Se Soigner, c'est Apprendre à Aimer la Simplicité de la Vérité dans toute sa Logique :

sans le gaslighting patriarcale, ne plus être Narcissique.

Ainsi Va la Vie :

Ça Coule de Source & La Roue Tourne.

Donner & Recevoir avec Humilité.

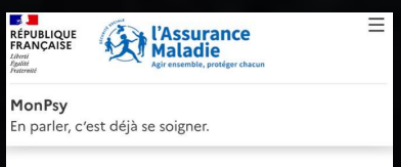
Prendre l'inFormation quand on en a l'Opportunité,

s'Eduquer pour dégommer l'Absurdité d'un esprit Résigné : Aliéné.

BONNE NOUVELLE ! CA Y EST, LA SECURITE SOCIALE PREND EN CHARGE DES CONSULTATIONS DE PSYCHOTHERAPIE DEPUIS LE 5 AVRIL 2022, c'est pas ouf, mais c'est déjà ca...

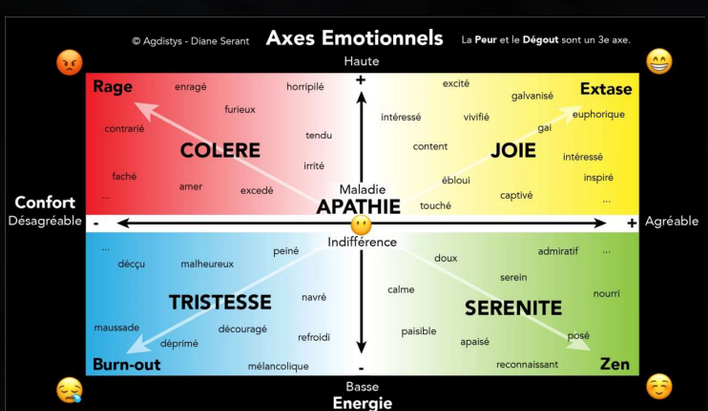
Voici un site trop bien qui a de superbes illustrations pour comprendre la psyché: igorthiriez.com

(colère, bipolarité, pensées négatives, croyance ou idée délirante, schizophrénie, dépression, dégout, ...)



Page d'entrée Mon Psy de l'assurance maladie française.

Voici des petites choses qui peuvent peut-être aider à appréhender les émotions, comme le stress, le burn-out, la peur etc. L'Apathie est traumatique : l'apathie est maladive et le but c'est d'en sortir pour réussir à aligner nos actions avec nos paroles.

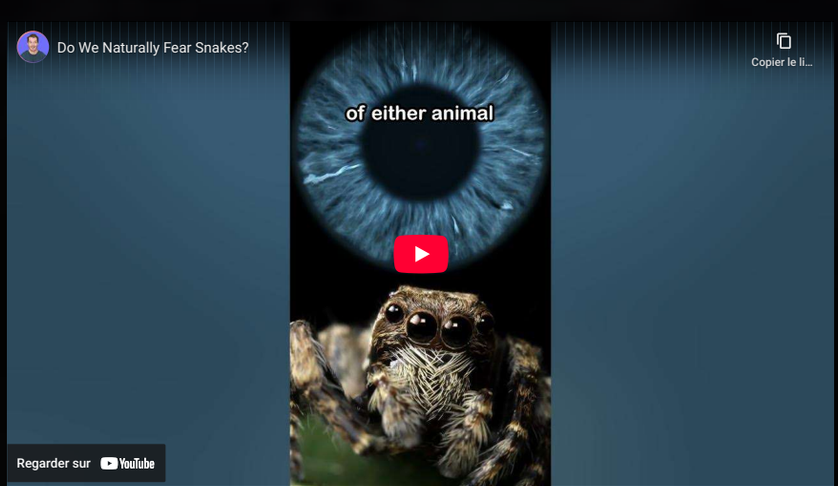


La Peur

Elle domine littéralement notre vie, car le principe de l'aliénation, c'est le controle par les émotions, en vous faisant avoir de plus en plus peur, et ensuite on dissocie pour devenir apathiques. Et hop on devient des machines. Donc le but, c'est de transmuter toutes ses peurs pour ne plus être controler par le mensonges des gens, mais bien d'être ancré dans la rélialité. Plus on connais la Vérité, et plus on peut être Confiant car on a des bases solides. Quand je parle de Vérité, je parle de Tout : des nons-dits de famille, pour savoir ce qu'on a subi / ce qu'on porte avec nous, aux mensonges sociétaux : la propagande de la Fabrique du Conscentement & se Culture des VIOLences.

La peur pervertie notre notion de la Réalité. La lâcheté est un symptôme de l'immaturité (et par lacheté, c'est pas un défi pour sauter haut, c'est le travail sur soi pour ne pas intoxiquer les autres, et c'est aider les autres. La Lacheté, c'est dans Guérir & Protéger. Et plus on connait la vérité, plus on combats nos peurs, et plus on devient courageux car on s'embarque moins dans des risques inconsidéré (non conscientisé car biaisés) et on peut agir, on est n'est plus bloqué par "je sais pas quoi faire" : On Apprend à Savoir quoi faire pour Soigner & Protéger. Pour savoir quoi faire à chaque moment, pour pouvoir danser dans la vie avec le plus de confiance & de sécurité. Donc on apprend les regles du jeu, on apprend où, comment, pourquoi mettre les pieds pour prospérer.

Donc toutes les phobies sont à soigner. Il n'y a que la peur des hauteurs, et la peur des petits espace et des gros stimulis (types explosion) donc on est censé avoir peur. Ce sont les peurs de bases pour notre corps pour ne pas mourir, car on ne vole pas par exemple.



L'inJustice : du Dégout à la Colère & explication de la Perversion

Dans notre schéma psycho-émotionnel (que je suis en train de finir, c'est une modélisation 3D), nous avons un axe de la Justice, de valeur Morale.

D'un côté de cet axe, il y a la Colère, c'est quand nous ressentons une inJustice, on sent qu'on a été Lésé.e, Blessé.e. Et de l'autre côté, il y a la Culpabilité, quand nous avons lésé, blessé. C'est l'axe de la Violence, l'axe du Respect. Cet axe dois être aligné, centré, à Equité, en Humilité : c'est le Respect : la Reconnaissance de l'Alterité de l'autre. Quand il n'y a pas reconnaissance, c'est la Peur : la Xénophobie / la Misogynie. Et donc c'est la Violence.

Le Dégout est normal pour tout ce qui n'est pas sain. Et donc des que quelqu'un est toxique, c'est normal d'être d'égouté par cette personne, car la violence est une maladie contagieuse.

La colere est l'émotion dynamique du dégout, le dégout c'est l'emotion profonde pour exprimer la toxicité, et la colère est l'émotion de la volonté de changement pour Soigner. TOUTES les émotions sont BONNES, le problemes, c'est ps les émotions, c'est la maladie mentale qui impactent la perception et donc les émotions.

Ainsi, les malades, les pervers, ne vont pas ressentir de culpabilité, enfin, le déni va tout faire pour la cacher car il ne veut pas gerer cette émotion qui dit de lui qu'il n'est pas parfait, donc il est en incapacité de récupérer des reproches pour évoluer. Et donc il va la projeter sur sa victime, ca s'appelle du victim-blaming.

Leur axe interieur est completement retourné, perverti : au lieu de ressentir les inJustices car il y a des blessées, comme quelqu'un de sain, le.a malade va se VEXER car on lea dit qu'iel nous a BLESSE. Et ainsi vous refourgue sa culpabilité, sa toxicité. C'est ce qu'on nomme le victim-blaming.

C'est précisément cet axe qui est completement pervertie : la peur, les préjuges, et le manque de valeur morale par l'immaturité émotionnelle.

La **Méditation & la Pleine-Conscience** aident grandement, comme le rapport à la **Nature** (ballade, jardinage) ou encore **les animaux** (équithérapie et tous les animaux ont leurs propres thérapie, la zoothérapie).

Voici le lien d'une conférence que j'ai beaucoup appréciée par *Béatrice Fornari* Et si nous parlions de vos émotions. Cette femme propose plein de (web)conférences gratuites et très bien menées sur le développement personnel que je conseille :)

Chaines Youtube que je te recommande pour que ton corps & ton esprit soyez de bons camarades :

Damien Maya : Entraine ton Esprit, petites vidéos belles & très percussives (environ 15min)

Maya Méditation : chaine de petits contes philosophiques & de méditations guidées (entre 3 et 20min)

Et tout le monde s'en fout : chaine de vulgarisation sur beaucoup de principes fondamentaux en petites pastilles de 5min (les émotions, la peur, la flemme, le travail, les femmes, la contraception, l'auto-sabotage, la solidarité etc.)

Le sourire a une action réciproque :
on sourit parce qu'on est heureux, mais sourire nous provoque de la joie, alors souris ! :)

(prouvée scientifiquement)

La Cohérence Cardiaque

« La Cohérence Cardiaque est un état d'équilibre physiologique, physique, mental & émotionnel qui induit un recentrage, un ressourcement et un renforcement de chacun de ces domaines. » (coherenceinfo.com)

Très utile pour se déstresser & être plus serein, relaxer, et donc de meilleures capacités, un meilleur moral, un meilleur esprit ! ;)

La communication Non Violente

C'est une démarche qui met en lumière ce qui facilite ou entrave la relation. Elle nous aide à renouer avec une qualité d'écoute de soi-même et de l'autre, et à retrouver la bienveillance et l'empathie que nous portons naturellement en nous, à partir de la vision fondamentale que tous les êtres humains ont les mêmes besoins.

Grâce au Compte Professionnel de Formation (CPF, le crédit de formation issue du travail), vous pouvez faire des formations de Communication Non Violente (CNV) :

Cliquez ici pour trouver un module de formation.

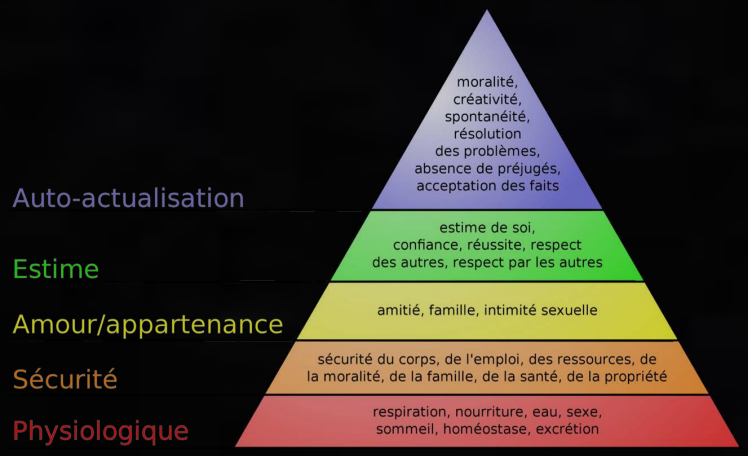
L'Ecoute Empathique

Je continue avec des petits schémas qui peuvent aider à conceptualiser les choses.

Ces graphismes ont été réalisés par Art-mella du site Conscience-quantique. Elle a aussi créé des livres BD de développement personnel sur les émotions & leur gestion, l'intuition, la philosophie... Je conseille c'est très bien fait !

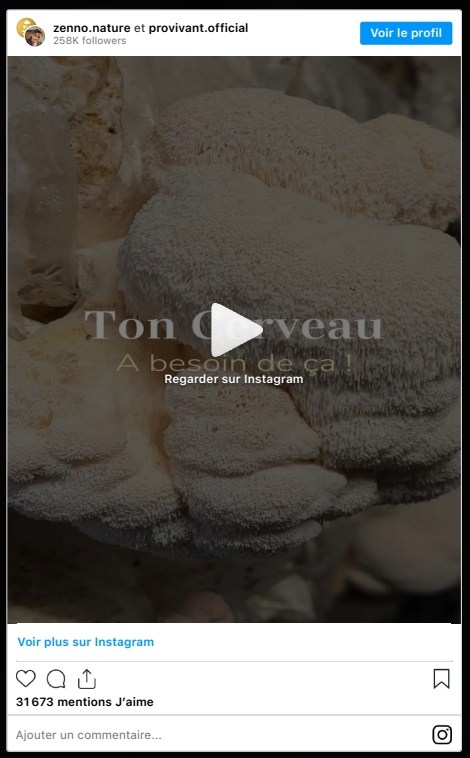
Donner des mots, et des noms aux choses permettent e mieux savoir ce qu'on ressent. Et quand on sait mieux ce qu'on ressent, on peut mieux le traiter. Car les émotions sont des indicateurs d'une besoin non rempli. La Pyramide de Maslow nous montre nos besoins : on peut les remplir du bas vers le haut pour avoir une base solide.

Les émotions : peur, tristesse, colère, la joie nous indiquent qu'un de ces besoins n'est pas rempli, et qu'on doit s'en occuper.

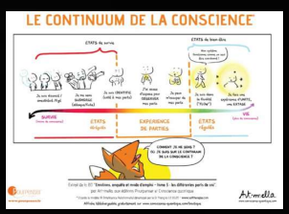


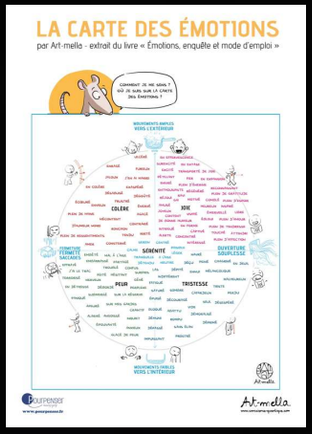
Pyramide de Maslow, pyramide des besoins, récupérée sur instantspresents.com

Petite explication rapide :



Clique sur l'image pour la télécharger en HD



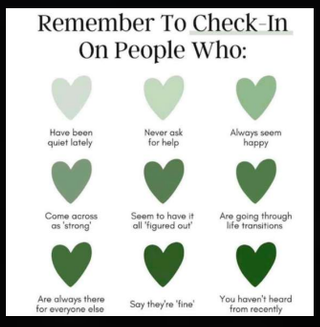


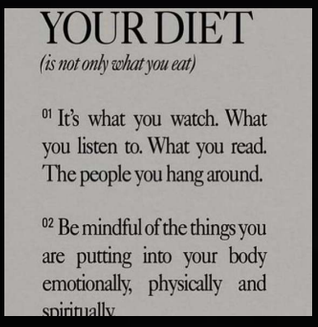
Clique sur l'image pour la télécharger en HD

Clique sur l'image pour la télécharger en HD

Et j'ai aussi énormément appris sur moi en regardant cette conférence car je me suis beaucoup reconnue, peut-être est-ce ton cas (Hypersensibles) :

Si tu veux en savoir davantage et te nourrir l'Esprit sainement, je te conseille d'aller voir mon article Culture à Partager pour creuser les choses & s'ouvrir sur Soi, & sur un monde + grand.





Le Pardon

Il existe 2 Type de Par-Don :

1. Le pardon à Soi, de s'être autant culpabilisé & blâmé, d'avoir porté ce qui n'était pas à nous. Quand on se Pardonne : on se réintègre à Soi. De dissocié on se réunifie.

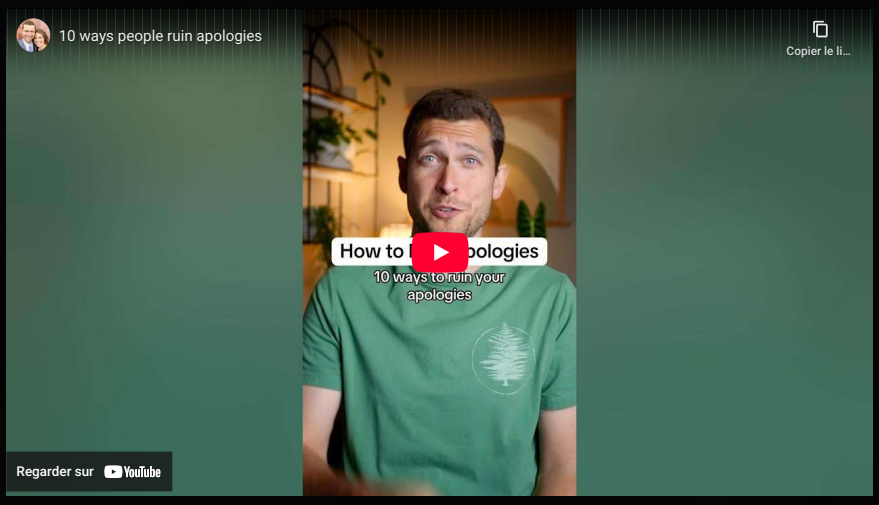
Et il y a le pardon de l'autre : et la, c'est l'agresseur qui doit rendre ce qu'il a v(!)olé. **On n'a pas à pardonner une injustice qui reste injuste.** Ça c'est justement une pensée biaisée de la société patriarcale encore pour nous faire TAIRE et nous faire accepter notre sort : c'est la culture Sacrificielle de la Résignation. Non. C'est pas bon.

Le Seul Chemin : c'est la Rédemption. Le Repenti pour la Responsabilisation.

Quand on a Fauté, quand on a Blessé / Lésé : on doit se faire pardonner pour rendre.

Attention à toustes celleux qui prétendent s'excuser : les plus prétencieuxses sont les plus dangereuxses.

Ajouter un commentaire...



Mon slogan

Intransigeance avec La Violence.

Impose le Respect.

(Tutelle)

Pour les Narcissiques c'est :

Imp(ô)sition de La Domination.

Prends le "Respect" par La Violence.

(Controle)

Et donc c'est pour ça qu'ils PRENNENT les autres comme des objets de désirs :

pour se victimiser, se faire mousser, se reluire l'égo, jusqu'à v(i)oler.

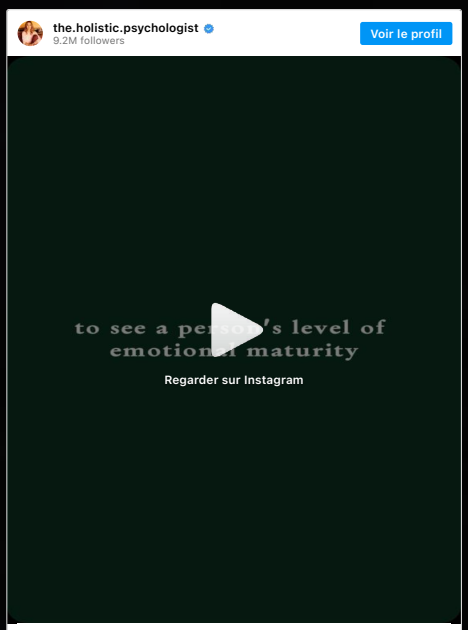
Eux : on n'a pas à les pardonner. La Redemption, le Repenti ou c'est Fini.

de La Compassion : sinon pas de Relation.

Instagram

Le lien vers cette photo ou cette vidéo peut être brisé ou la publication peut avoir été supprimée.

Consulter Instagram



Partager Post

Code Source : Les Règles de La Vie - La Conscience Quantique

• Liste les Lois quantiques de la Vie • Tous les biais par règles

• les Schémas du principe Essentiel des Livres Saints

Je ne suis pas sponsorisée & je refuse les partenariats qui me sont proposés qui ne sont pas vraiment Éthiques.
Je partage juste les bons plans que j'ai chiné depuis 20 ans car je crois fortement à un meilleur demain Ensemble, en se serrant les coudes, en partageant ce genre d'informations. Je fais tout simplement ma part. Alors transitionnons ensemble, pour créer un meilleur demain Uni entre Art & Nature, pour voir le Beau partout autour de Nous.
Au plaisir de Nous voir grandir et s'épanouir. 🌿

Si tu veux me soutenir,
• tu peux me faire un don sur Tipeee (à la manière de wikipedia)
• ou bien partager mon travail : Facebook & Instagram
• ou bien me laisser un avis ici : Avis google.

Si tu as des bons plans à partager ou si tu veux un devis pour une prestation : n'hésite pas à me contacter !
On pourra écrire ensemble ou je pourrai publier ce que tu veux partager :) Ici c'est open edition

Téléchargements gratuits :
• Ma Liste d'Achat • Mon Guide Express Complet •
• Mon support de formation contre le Déni •
• Formations NousToutes •
• Mes Schéma •
• Mes Fables •

• Galerie Charte aMi •

-Mes Réseaux en haut à gauche du site.

Sitemap Agdistys.fr
Sitemap Schémas

Agdistys • Diane Serant © Tous dro its réservés 2021
© Diane Serant • Agdistys – Ce travail est sous licence Creative Commons Attribution - ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0).
https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/
• Cookies